Stoppen met de 7-OH

v7 — Eerlijke Praat + Sterkte Editie

Voor mensen verslaafd aan 7-OH in welke vorm dan ook — tankstationpillen, tabletten, extracten, online producten.

Eenvoudige taal. Gebaseerd op biologie. Geen schaamte. Geen angsttactieken.

Dit is harm-reduction educatie, geen medisch advies.

Zware 7-OH ontwenning kan ernstig zijn. Medische hulp is geen falen.

Kun je dit moeilijk lezen? Dat is oké.

Als het moeilijk is om dit te lezen — lange woorden, medische zaken, te veel tekst tegelijk — daar is geen schaamte aan. Dit is veel. Zoek iemand die het met je kan lezen:

- Een vriend of familielid
- Een counselor of maatschappelijk werker
- Een bibliothecaris (ze zullen helpen, dat is letterlijk waarvoor ze er zijn)
- Een community health worker of casemanager
- Iemand bij een harm reduction kliniek of NA-bijeenkomst

Toon ze deze gids. Vraag hen om de hoofdpunten voor uw situatie te halen. U hoeft niet elk woord te begrijpen om dit te gebruiken. U hoeft alleen de volgende stap te zetten.

Stap voor stap. Dat is alles.

🚨 Vraag NU om medische hulp als je:

🚑 BEL 112 OF GA NAAR DE SPOEDEISENDE HELP VOOR EEN VAN DEZE

- Ademhalingsproblemen of langzame/gestopte ademhaling
- Blauwe of grijze lippen of vingertoppen
- Kan niet worden gewekt
- Borstpijn of versnellend / onregelmatig hartritme
- Flauwvallen, epileptische aanval, of trillen dat je niet kunt beheersen
- Braken bloed of bloed in uw ontlasting
- Ernstige verwarring of niet weten waar je bent
- Gedachten om jezelf pijn te doen
- Je mengt 7-OH met alcohol, benzos, slaapmedicatie, opioïden of gabapentine.

MENTALE GEZONDHEIDSCRISIS: Bel of stuur 113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113
113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113

Houd NALOXONE in de buurt.
7-OH werkt op dezelfde receptoren als opioïden en is door de FDA in verband gebracht met ademhalingsdepressie. Naloxone (Narcan) keert opioïde overdosering om. Het is verkrijgbaar bij de meeste apotheken zonder recept. Als u zwaar in de ontwenningsperiode zit, moet iemand in uw huishouden het hebben.

⚠ JURIDISCHE WAARSCHUWING — LEES DIT VOORDAT JE IETS KOOPT

De wettelijke status van geïsoleerd of geconcentreerd 7-OH verandert snel en verschilt per staat. Florida voegde geconcentreerd 7-OH toe aan Schedule I via een noodregel in 2025. Andere staten volgen dit.

Neem niet aan dat online beschikbaarheid betekent dat het legaal of veilig is waar u bent.

Het risico op contaminatie is ook reëel. Een FDA-terugroepactie vond 7-OH tabletten met significant meer 7-OH dan vermeld op het etiket. Dit ondermijnt direct elke belofte van een "precieze dosis" van onbekende bronnen. Gebruik alleen in het laboratorium geteste producten, en gebruik fentanyl teststrips op alles van een ongeverifieerde bron.

OVER DIT GIDS

□ WAT DIT IS EN WAT HET NIET IS

Schadebeperkingseducatie
In eenvoudige taal informatie om u te helpen 7-OH ontwenning zo veilig mogelijk door te komen. Het behandelt afbouwen, symptomen, supplementen, voedsel en ondersteuningsopties.

Dit is geen medisch advies.
De supplement- en peptideprotocollen in deze gids zijn gebaseerd op opkomend onderzoek, dierstudies en gemeenschapsrapporten. Ze zijn GEEN door de FDA goedgekeurde behandelingen voor 7-OH-ontwenning. Sommige brengen echte risico's met zich mee bij verkeerd gebruik.

Als uw gebruik zwaar is of uw ontwenning ernstig is — raadpleeg dan een arts voordat u het alleen doet.
Er bestaat bewezen medische behandeling voor opioïde-afgehaald. Het is meer bestudeerd en vaak veiliger dan doe-het-zelf. Zie het gedeelte Medische Opties.

□ HOE JE DEZE GIDS VOLGT — EN WAAROM HET BELANGRIJK IS

Volg dit precies zoals geschreven. Niet 'soort van'. Niet 'het grootste deel'. Precies.

Hier is waarom: voordat de 7-OH in je leven kwam, ging de chemie in je hersenen vanzelf op en neer. Sommige dagen waren energiek. Sommige waren laag. Je stemming, je slaap, je eetlust — ze bewogen natuurlijk. Dat is wat een gezonde hersenen doen. Het randomiseert zichzelf.

De verslaving verving al die natuurlijke willekeur met een valse constante — altijd overspoeld, nooit vrij, nooit echt van jou. Je voelde je niet meer op en neer. Je voelde je vlak zonder het en overspoeld als je het had.

Dit protocol is de manier waarop je dat terugkrijgt.
Je zit niet in een kooi. Je bent bezig met een gecontroleerde daling — dat nabootst wat je lichaam van nature deed voordat de 7-OH het overnam, behalve dat je deze keer het naar nul stuurt in plaats van vast te zitten aan de top.

Zodra het protocol voltooid is, is 'sommige naleving' helemaal prima. Je kunt weer flexibel zijn. Je kunt een goede dag en een slechte dag hebben. Je kunt weer menselijk zijn. Maar tijdens het protocol zelf: volg het exact. Elke keer dat je

overslaat, elke te vroege dosis, elke 'maar deze ene keer' reset de klok van je zenuwstelsel.

Dit is geen opsluiting. Dit is het landingsgestel.

Wat heb je gedaan?

Je bent niet zwak. Laten we dat eerst even klaren.

Je hebt iets gepakt bij een tankstation. Besteld het online. Kreeg het van een maatje. Kwam in een strakke verpakking, zag eruit als een supplement. Jouw gast nam het en hij was oké. Hij kon ermee. Het gebeurde hem niet zoals het met jou gebeurde.

Dat is geen karaktertrek. Verschillende lichamen reageren anders op dit spul. Genetica, mentale gezondheid, slaap, trauma, metabolisme, andere stoffen, en hoe sterk het product was — al dat speelt hierbij mee. Je wist het niet. Niemand heeft het je verteld.

Eerlijk verhaal: Wie heeft dit gemaakt en waarom dit gebeurde

7-OH producten werden commercieel populair gemaakt door American Shaman Botanicals, Oprichter Vince Sanders.

Dat is belangrijk om te weten — wantoordat dit geen willekeurig supplement was. De geconcentreerde 7-Hydroxymitragynine — de 7-OH — werd geëxtraheerd en versterkt specifiek om je brein hard te raken.

Volgens de eigen beoordeling van de FDA, werkt 7-OH op mu-opioïde receptoren — dezelfde receptorfamilie die betrokken is bij veel opioïden. Dat betekent niet dat het identiek is aan fentanyl. Het betekent wel dat verslaving, ontwenningen en het potentieel voor verslaving echt en ernstig zijn.

De reden dat mensen zeggen dat 'dat 7o erger is dan perc- en fenny-ontwenningen' echt is voor sommige mensen. Tenminste wist je bij straatdrugs wat je in ging. Dit kwam in een tankstationverpakking en je vriend zei dat het prima was.

Waarom jouw lichaam gehaakt werd en het van hem niet:

- Dosis, frequentie en hoe lang u het heeft gebruikt
- Uw metabolisme en hoe snel u deze verbindingen verwerkt
- Mentale gezondheid, slaapgeschiedenis, trauma — beïnvloeden allemaal de receptorgevoeligheid
- Genetica kan een rol spelen in hoe uw hersenen dopamine- en opioïde signalering verwerken

Dit is biologie, geen karakter.

⚠ Je rug doet pijn. Je maag is gek. Hier is waarom.

Lage rug doet pijn.
Klassieke opioïde-receptor-ontwenning. De spieren rond uw wervelkolom hebben opioïde receptoren die 7-OH constant raakte. Haal het weg en ze schreeuwen. Die pijn is echt. Het zit niet in je hoofd.

Kan niet slapen. Benen stoppen niet met bewegen.
Het kalmeringssignaal van je brein is uitbesteed aan 7-OH. Nu is het weg en je systeem loopt oververhit. Rusteloze benen. 3 uur 's nachts en wakker. Dat is echt.

De badkamersituatie.
Opioïden vertragen je darmen. Als ze weg zijn, versnelt alles weer. Je darmen proberen weer normaal te worden.

Donkere gedachten. Niets voelt goed.
Het beloningssysteem van je brein is gecrasht. 7-OH deed het werk dat je brein voor zichzelf deed. Die plek is nu leeg. Niets klinkt goed. Niets voelt de moeite waard. Dit is tijdelijk — je brein herbouwt dit. Maar het kost tijd.

MEDISCHE OPTIES — BEGIN HIER ALS JE GEBRUIK ZWAAR IS

Dit gedeelte staat vóór supplementen en peptiden, omdat medische behandeling voor zware gebruikers veiliger en beter bestudeerd is dan het zelf doen.

Je hoeft hier niet zo gespannen mee te zijn

Er bestaan bewezen medicijnen voor opioïde-type ontwenning. Ze werken. Ze zijn geen falen.

Buprenorfine / Suboxone
FDA-goedgekeurd voor opioïde gebruikstoornis. Kan worden voorgeschreven door een arts in een kantooromgeving. Omdat 7-OH op opioïde receptoren werkt, kan buprenorfine helpen bij het beheersen van ontwenningen. Vraag een arts specifiek naar dit advies bij kratom/7-OH gebruik.

Methadon
FDA-goedgekeurd voor opioïde gebruikstoornis. Beschikbaar via gelicentieerde klinieken. Gestructureerder dan buprenorfine, maar kan passend zijn voor ernstige gevallen.

Naloxone
Blokkeert opioïde receptoren en vermindert hunkeringen. Kan alleen worden gestart na een periode die volledig vrij is van opioïden - praat met een arts over de timing.

Clonidine / Lofexidine
Non-opioïde medicijnen die helpen bij het beheersen van acute ontwenningssymptomen zoals zweten, angst en rusteloosheid. Vereisen een voorschrift, maar worden breed gebruikt voor ondersteuning bij opioïde-type ontwenning.

Gabapentin
Soms voorgeschreven buiten indicatie om te helpen bij rusteloze benen, pijn en angst bij ontwenning. Vereist een recept en medisch toezicht.

HOE TE HELPEN:

- 113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113
- Vertel uw arts dat u stopt met het gebruik van een kratom-extract / 7-OH product
- Harm reduction clinics zijn oordeelvrij en bekend met dit
- Spoedeisende hulp kan helpen bij het veilig beheren van acute symptomen

Hoe te verminderen

Je kunt niet zomaar stoppen. Plots stoppen met zwaar 7-OH gebruik kan je flauw laten vallen. Je moet langzaam afbouwen.

⚠ BASISPRINCIPES VAN AFBOUW — LEES VOORDAT JE BEGINT

De dosering varieert enorm tussen producten.
Een pil van één merk kan drie keer de 7-OH bevatten van een pil van een ander merk. De potentie is niet gestandaardiseerd op de markt. Vanwege dit:

- Als je de mg-inhoud van je product kunt vaststellen, bouw dan af in milligrammen — verminder met 10–15% elke 1–2 weken.
- Als je de mg-inhoud niet kunt vaststellen, gebruik dan het aantal doses (pillen, porties) als je eenheid en verminder langzaam.
- Stoppen is geen falen. Als een cut te zwaar is, blijf dan een week of twee op dat niveau.
- Het doel is 10–25% reducties, met pauzes indien nodig.

DE 16-WEKEN LANGZAME AFBOUW

Ontworpen voor mensen met 8–12 doses/dag. Kleinere sneden, langere pauzes.

WEEK	Dagelijkse Doses	Wat gebeurt er?
Start	8–12 doses	Kies je eerlijke nummer. Geen schaamte.
Weken 1–2	8 doses max	Nieuw plafond. Blijf hier. Laat je lichaam wennen.
Weken 3–4	7 doses	Eén minder. Verdeel ze gelijkmatig over de dag.
Weken 5–6	6 doses	Kleine snede. Langzaam en gestaag is het hele punt.
Weken 7–8	5 doses	Je lichaam past zich aan. Stapel je steun hier.
Weken 9–10	4 doses	Halverwege. Blijf consistent.
Week 11	3 doses	Moeilijk terrein. Haast je niet.
Week 12	3 doses	Houd dit niveau vast. Laat het bezinken.

WEEK	Dagelijkse Doses	Wat gebeurt er?
Week 13	2 doses	Bijna er. Deze snede is zwaar. Plan ervoor.
Week 14	2 doses	Houd vast. Gebruik je reserves. Niet te gespannen zijn.
Week 15	1 dosis	Nog één week. Je kunt het zien.
Week 16	halve dosis	Laatste stap. Zeven dagen, dan ben je klaar.
Week 17+	nul	Vrij. Nu begint het helen echt.

AFZWINGREGELS

Houd een extra week als een ingreep te zwaar is.
Geen prijs voor snelheid. Het doel is om af te komen en af te blijven.

Verspreid uw doses gelijkmatig over de dag.
Neem het niet in één keer. Regelmatige spreiding houdt het bloedniveau stabiel en vermindert de pieken van verlangen.

Laat iemand uw voorraad vasthouden.
Je kunt niet je eigen poortwachter zijn bij ontwenningen. Iemand die je vertrouwt, bewaart de doses. Geeft je je portie. Jullie houden het samen bij.

DE 30-DAAGSE KIT OPTIE

DE SIMPELSTE WEG: ÉÉN PIL PER DAG, VOORNUMMERD

In plaats van een taper te beheren terwijl je ziek bent – laat je lab-testen, gradeer 7-OH van een gelicenseerde bron, sorteer vooraf in dagelijkse doses (Dag 1 tot Dag 30), en neem gewoon de dosis van die dag. Op Dag 1, neem de dosis van Dag 1. Op Dag 30, neem de laatste.

De bron is belangrijk. Gebruik alleen producten met gedocumenteerde labtesten en verklaarde mg-inhoud. Het risico op contaminatie is reëel — een FDA-terugroepactie vond tabletten met significant meer 7-OH dan verklaard. Als de bron geen labresultaten toont, gebruik het dan niet voor een precisietaper.

Test het. Gebruik een fentanyl teststrip op alles van een

ongeverifieerde bron. Neppillen verkocht als kratom of 7-OH hebben positief getest op fentanyl.

Laat iemand anders het kit vasthouden. Vriend, familie, iedereen die je vertrouwt. Zij geven je de dosis van die dag. Je onderhandelt niet.

DE FORMULATIEVAL — WAT ZIT IN DIE PIL

SOMMIGE PRODUCTEN ZIJN ONTWERPD OM MOEILIJKER TE STOPPEN

Magnesiumstearaat
Een vulmiddel dat wordt gebruikt in de productie. NIET hetzelfde als Magnesium Glycinaat. Het helpt niet bij ontwenningen. Verwar ze niet.

Magnesium Glycinaat
Werkelijk nuttig — kalmeert het zenuwstelsel. Als uw product dit bevat, draagt dit bij aan het gevoel van meer angst bij het stoppen. Goed nieuws: u kunt apart OTC Magnesium Glycinate innemen om dat tekort op te vangen. Zie de supplementsectie.

Paraxanthine
Een stimulant (cafeïne-metaboliet). Als je het stopt met nemen, krijg je een stimulantcrash BOVENDRAKEN de 7-OH-ontwenning. Meer vermoeid. Meer vlak. Meer uitgeput. Het gaat over in 3–5 dagen, maar het is echt.

Behandel de clusterbom met OTC Magnesium Glycinaat vanaf dag 1 van uw afbouw.

ALS JE STOPT MET MEER DAN ALLEEN DE 7-OH

Als je meth gebruikte naast de 7-OH, is dit gedeelte voor je. Dit zijn twee compleet verschillende ontwenningsprocessen.

⚠ MIX NIET DEZE PROTOCOLLEN

7-OH-ontwenning en meth-ontwenning zijn qua gevoel bijna tegenovergesteld.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can't sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Pseudoephedrine en meth ontwenning:
Sommige harm reduction gemeenschappen gebruiken kortdurend pseudoefedrine (gewoon Sudafed) om te helpen bij de hypersomnie en de vlakke stemming van meth-ontwenning. De logica is: het is een zwakke stimulant die milde adrenerge ondersteuning biedt terwijl dopamine zich herstelt.

Wat je NIET kunt doen:

- Neem pseudoefedrine niet terwijl u 7-OH afbouwt. Stimulatie tijdens opioïde-achtige ontwenningspieken verhoogt cardiovasculaire stress en verergert angst.
- Neem niet aan dat de 7-OH peptide stack meth-ontwenning aanpakt. Verschillende systemen, verschillende tools.
- Meng de protocollen niet. Behandel de 7-OH eerst, en behandel daarna de meth-ontwenning apart.

Voor dual-substance ontwenning, zoek medisch toezicht. Een arts of harm reduction kliniek kan beide veilig beheren.

VOEDING IS DEEL VAN HET PROTOCOL

De supplement- en peptide-secties gaan over wat je moet nemen. Maar voedsel is je basis — en bij ontwenning heeft je lichaam specifieke dingen nodig die voedsel daadwerkelijk beter levert dan de meeste pillen.

Het protocol betekent NIET dat je alleen supplementen eet. Zo werkt het niet. Echte voeding staat onder alles. Hier is wat je moet eten en waarom het specifiek belangrijk is bij het stoppen met 7-OH.

JOUW VOEDINGSBASIS TIJDENS HET ONTWENNINGSPROCES

Hydratatie eerst. Altijd.
Je verliest vocht. Water alleen is niet voldoende — je hebt elektrolyten nodig.

- Kokoswater (natuurlijke elektrolyten, zacht voor de maag)
- Augurkzuur — ja, eigenlijk. Een paar eetlepels. Het natrium en het neurologische effect op spierkrampen maakt dit echt nuttig voor rusteloze benen en spierkrampen. Het werkt binnen ongeveer 90 seconden via zenuwbanen, niet alleen door hydratatie.
- Pedialyte, sportdranken, of elektrolytverpakkingen als je het kunt betalen
- Beendragende bouillon: hydratatie + natrium + mineralen + collageen. Mild voor de darmen.
- Vermijd: alcohol, overmatig cafeïne (verergert angst en slaap)

PROTEÏN BIJ ELKE MAAL. Niet onderhandelbaar.
Je hersenen herbouwen neurotransmitters (dopamine, serotonine) uit aminozuren in eiwit. Geen eiwit — geen grondstoffen. Eet iets met eiwit, zelfs als je niet honger hebt.

- Eieren (beste allround: eiwit, choline, B12, tyrosine voor dopamine)
- Kip, vis, kalkoen (tryptofaan voor serotonine en slaap)
- Bonen en linzen (folaat, eiwit, betaalbaar)
- Griekse yoghurt (eiwit + probiotica voor darmherstel)
- Pindakaas of amandelboter op crackers (makkelijk als de eetlust weg is)

Dopaminevoedsel — Voed je beloningssysteem.
Tyrosine is het aminozuur dat je hersenen omzetten in dopamine. Eet het:

- Avocado, banaan, amandelen, pompoenpitten
- Eieren, kip, vis
- Pure chocolade (kleine hoeveelheid — bevat ook theobromine wat de stemming zachtjes verhoogt)

SLIEPFVOER — EET DIT IN DE AVOND.
Tryptofaan zet om in serotonine, wat omzet in melatonine. Eet 2–3 uur voor het

slapengaan voedsel rijk aan tryptofaan:

- Warme melk (klassiek om een reden: tryptofaan + kalmerende caseïnepeptiden)
- Kip, eieren, pompoenpitten
- Tart cherry juice (bevat natuurlijk melatonine — heeft echte gegevens voor slaap)
- Haver (koolhydraten helpen tryptofaan de hersenen over te steken)

ANTI-INFLAMMATORY — VOOR DE PIJN EN DE DARM.

- Kurkuma + zwarte peper in voedsel of thee (curcumine, ontstekingsremmend, helpt bij gewrichts-/spierpijn)
- Gemberthee of verse gember (krachtig tegen misselijkheid, ook ontstekingsremmend)
- Blauwe bessen, donkere bessen (hersenbeschermend, BDNF-ondersteunend)
- Vetvis zoals zalm of makreel (omega-3, vermindert hersenontsteking)

MAGNESIUM UIT VOEDING.

- Pompoenpitten (hoogste magnesium per ounce van elk voedingsmiddel)
- Spinazie, donkergroene bladgroenten
- Pure chocolade (ja, weer — het doet hier echt werk)
- Amandelen, cashewnoten
- Zwarte bonen

Wanneer je geen eetlust hebt:
Eet toch. Kleine hoeveelheden. Je brein kan niet herbouwen op een lege maag.

- BRAT-dieet: Bananen, Rijst, Appierpuree, Toast — makkelijk voor de maag
- Beendragenthee: neem het sip voor sip
- Banaan: elektrolyten + tryptofaan + makkelijk te eten
- Crackers + pindakaas: eiwit + koolhydraten, minimale voorbereiding

NATUURLIJKE DRANGSTOPPERS UIT JOUW KEUKEN

Pittige pepers / capsaïcine
Capsaïcine veroorzaakt de afgifte van endorfines — het eigen opioïde-achtige signaal van je lichaam. Een hap pittige saus, wat pittige augurken, of pittig voedsel kan een korte natuurlijke opkikker geven en een verlangen onderbreken. Dit is echte biochemie, geen volksgeneeskunde.

Augurksap
Voor spierkrampen en rusteloze benen specifiek: 2–3 eetlepels. Werkt

neurologisch (activeert TRPV1 zenuwkanalen) binnen ongeveer 90 seconden. Sneller dan magnesium voor acute krampen.

Donkere chocolade
Kleine hoeveelheid. Bevat theobromine (zachte stimuleerder), phenylethylamine (stemverhoger), magnesium en flavonoïden. Geen vervanging voor iets — maar een moodtool van echt voedsel.

Koud water of koude douche
Koude blootstelling geeft van nature norepinefrine en dopamine vrij. Goed voor het onderbreken van cravings en stemmingdalen. Begin met alleen koud water op je gezicht als een volledige douche te veel is.

Gemberthee
Anti-misselijkheid, ontstekingsremmend, warmtegevend. Maak het sterk. Voeg honing toe. Drink het wanneer de maag slecht is.

DE HERSTELSTACK

Dit gedeelte is georganiseerd in niveaus. Begin bij Niveau 1 en ga alleen naar hogere niveaus als je toegang hebt en dat wilt. De niveaus bouwen op elkaar voort, maar Niveau 1 kan de meeste mensen al helpen.

Hoe de bewijslabels te lezen

[EVIDENTIEGEBASEERD] Ondersteund door klinische proeven. Standaard medische zorg.
[PLAUSIBEL] Ondersteund door enig onderzoek, communityrapporten en biologische onderbouwing. Nog geen standaardzorg.
[EXPERIMENTAAL] Beperkte gegevens bij mensen. Onderzoeksverbindingen. Gebruik met voorzichtigheid en bij voorkeur met een zorgverlener.
[FUNDAMENTEEL] Basisvoeding/leefstijl. Ononderhandelbaar, ongeacht wat je anders doet.

TIER 1 — DE FUNDERING (Doe Dit Eerst)

Dit zijn niet-onderhandelbare basisprincipes. Veilig, toegankelijk en effectief. Begin hier voordat je iets anders doet.

[FUNDAMENTEEL] Beweging, hydratatie, slaaphygiëne en voeding.

Wandel elke dag. Zelfs 10 minuten. Beweging geeft natuurlijke dopamine vrij en verwijdert stresschemicaliën uit uw bloed. Dit is geen optioneel welzijnadvies — bij ontwenning is beweging medicijn.

Krijg zonlicht binnen een uur na het opstaan. Zelfs 10 minuten buiten reset je slaapklok en verbetert je stemming.

Warme baden: helpen bij pijn, kalmeren van angst, bevorderen van slaap. Neem zoveel als u nodig heeft.

TIER 2 — OTC SUPPLEMENTEN (Veilig, Beschikbaar, Bestudeerd)

Liposomaal	1.000–2.000mg elke	Vermindert fysieke	Citrusvrucht, paprika,

Vitamine C	3–4 uur (Maximale dosis volgens NIH: 2.000mg/dag totaal. Overdoseren niet.)	ontwenningssymptomen. Heeft het meeste gemeenschappelijke bewijs voor opioïde-type ontwenning. Liposomale vorm absorbeert beter dan reguliere tabletten.	kiwi, aardbeien gedurende de dag
Magnesium Glycinaat	200–350mg 's avonds (Het NIH raadt niet meer dan 350mg/dag aan uit supplementen zonder begeleiding van een zorgverlener)	Kalme het zenuwstelsel, ondersteunt slaap, helpt bij rusteloze benen. Bevat ook de drop als uw product magnesiumglycinaat bevatte.	Pompoenpitten, spinazie, pure chocolade, amandelen, zwarte bonen
Agmatine Sulfate	1.000–1.500mg dagelijks	Blokkeert de glutamaatsverhoging die kramperige benen en fysieke agitatie veroorzaakt. Het duurt 2–3 dagen voordat het ingaat.	Geen direct voedselequivalent. Sporen in gefermenteerde voedingsmiddelen en oude kaas.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600mg twee keer per dag	Stopt obsessief herhalende cravings. Werkt op het beloningscentrum van de hersenen.	Eiwitrijke voedingsmiddelen (cystine in eieren, kip, haver). Niet zo sterk, maar ondersteunt dezelfde pathways.
L-Methylfolate + Methylcobalamin B12	7.5–15mg L-methylfolate dagelijks (als u weet dat u MTHFR varianten heeft)	Ruwe materialen voor dopamine en serotonine. Standaard foliumzuur werkt niet voor mensen met MTHFR. Gebruik de gemethyleerde vorm.	Donkergroene bladgroenten (folaat), eieren + vlees + zuivel (B12). Eet deze nog steeds, zelfs als je het supplement neemt.
Zwarte Zaadolie	1–2 theelepels dagelijks	Thymoquinone-inhoud kalmeert opioïde receptorplaatsen zonder ze te activeren. Het vermindert het rauwe geïrriteerde gevoel.	Geen voedselequivalent. Probeer een gember-kurkuma combinatie als ontstekingsremmende alternatief.
Omega-3 (hoog EPA)	2–3g per dag	Vermindert hersenontsteking, ondersteunt dopamine receptor herstel.	Vette vis (zalm, makreel, sardines) 3x/week. Walnoten, lijnzaad voor plantaardige voeding.

[PLAUSIBEL] Agmatine, NAC, Black Seed Oil — gemeenschapsrapporten + opkomend onderzoek. Geen door de FDA goedgekeurde behandelingen.

[EVIDENCE-BASED] L-Methylfolate voor MTHFR-variant populaties. Omega-3 voor ontsteking. Magnesium voor slaap en spierfunctie.

TIER 3 — EXPERIMENTELE PEPTIDES (Optioneel / Geavanceerd)

⚠ LEES DIT VOORDAT DE PEPTIDENSECTIE

Dit zijn onderzoekscampounds. Ze zijn GEEN door de FDA goedgekeurde behandelingen voor 7-OH-ontwenning.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500, en Dihexa worden specifiek vermeld door de FDA als stoffen die significante veiligheidsrisico's kunnen vormen in compounding-contexten, inclusief zorgen over immunogeniciteit, beperkte gegevens bij mensen, peptideverontreinigingen en gebrek aan vastgesteld menselijk doseren.

Wat dit voor u betekent:

- Injecteer geen onderzoekscampounds zonder medisch toezicht.
- Kwaliteit varieert sterk — gebruik alleen leveranciers met certificaten van analyse (COAs) van derden.
- Het onderstaande protocol is gebaseerd op gemeenschapsrapporten en dieronderzoek. Het toont belofte. Het is niet bewezen in menselijke klinische proeven voor dit gebruik.
- Als u geen toegang heeft tot peptiden, gebruik dan de kolom 'If You Can’t Get This' in de tabel hieronder. U kunt herstellen zonder peptiden.

Peptiden zijn een upgrade, geen vereiste.

FASE 1: Dagen 1–14 — Acute ontwenning

BPC-157	250–500mcg per dag. Injecteren onder de huid of slikken in capsulevorm.	Kan de dopaminebaan herstel en darmgenezing ondersteunen. Diergegevens zijn sterk. Menselijke gegevens zijn beperkt maar veelbelovend.	Dag 3–5: buikspasmen kunnen verminderen. Dag 5–7: het zware, donkere gevoel kan licht verminderen.	Beendarmbouillon dagelijks (bevat collageen en glycine, natuurlijke BPC-157 precursoren). L-Glutamine 5g/dag voor darmgenezing.
Selank	300mcg neusspray, tweemaal daags (ochtend +	Kan het lichaamseigen opioïde peptiden (encefalines)	Binnen enkele uren: de angst kan iets afnemen. Niet verdwenen.	Passiebloemthee (GABAerg, kalmerend zonder sedatie).

	middag).	stabiliseren en angst verminderen zonder opioïde receptoren te activeren.	Gewoon stiller.	Ashwagandha (cortisol/angst, goed bestudeerd adaptogeen).
DSIP	100–200mcg neusspray of injectie, 30–60 min voor het slapengaan.	Delta Sleep-Inducing Peptide. Kan helpen de slaaparchitectuur te herstellen die verstoord is door opioïde ontwenning.	Nacht 1–2: eerdere slaperigheid. Nacht 2–3: slaap kan sneller komen, nog steeds onderbroken maar sneller.	Zuurkersen sap (natuurlijke melatonine, echte gegevens). Valeriaanwortel thee. Warme melk + kalkoen 's avonds. CBT-I technieken (gratis app: Sleepio).
Semax	100–300mcg neusspuit, één keer per dag in de ochtend.	Kan BDNF (brain repair factor) verhogen en hersenmist verminderen.	Dag 2–4: nadenken over iets minder concreet. Minder functioneren op 10%.	Lion's Mane paddenstoel supplement (BDNF ondersteuning, goede onderbouwing). Oefening (meest krachtige natuurlijke BDNF-stimulator).

FASE 2: Weken 2–8 — Receptor Herstel

BPC-157	250mcg dagelijks. Doorgaan.	Blijf herstellen rijden. Stop niet vroeg.	Week 2+: momenten waarop je echt iets wilt doen. Ze zullen vaker worden.	Blijf botbouillon + L-Glutamine. Voeg dagelijks collageen eiwit toe.
Epithalon	5–10mg voor het slapengaan, 5 dagen aan / 2 dagen uit.	Kan de pijnappelklier reguleren en het natuurlijke melatonine- en circadiaanritme herstellen.	Week 2–3: slaap krijgt een vorm. Wakker worden op een meer consistente tijd.	Tart cherry juice 's avonds. Strak slaapschema. Direct in de ochtendzon na het opstaan. Duisternis na 21:00 uur.
TB-500	2.5–5mg injectie, twee keer per week.	Kan systemisch herstel versnellen — ontsteking, spierpijn, immuunfunctie.	De diepe pijn in de onderrug en benen neemt af. Het wordt makkelijker om te sporten.	Kurkuma + zwarte peper dagelijks (ontstekingsremmend). Omega-3. Rust en eiwitten.

Semax	100–300mcg neusspuit, 's ochtends.	Blijf BDNF ondersteunen. Brain fog blijft bestaan in weken 4–6 zonder scaffolding.	Weken 3–4: merkbaar meer aanwezig. Je begint je weer te voelen.	Lion's Mane voortgezet. Dagelijkse lichaamsbeweging. Koude douches (natuurlijke BDNF boost).

Fase 3: Maanden 2–6 — Neurologische Regeneratie

BPC-157	250mcg, 3x/week of 4 weken aan / 2 weken uit.	Onderhoud van neuroplasticiteits ondersteuning.	Goede dagen overtreffen slechte. Energie die niet instort.	Beendragende bouillon + collageen. Glycine supplement (3–5g/dag).
Epithalon	5mg, een 10-daagse kuur jaarlijks of tweejaarlijks.	Duurzame slaap en circadiaanse voordelen per kuur.	Slaap is voorspelbaar. Vast wakker worden.	Strikt slaapschema het hele jaar door.
Dihexa	8–16mg oraal, dagelijks (4–8 weken cyclus).	Experimenteel BDNF versterker. Kan synaptische verbindingen herbouwen die zijn uitgehold door chronisch opioïde gebruik.	Maand 3: brein komt weer online. Geheugen werkt. Denkprocessen zijn helder.	Lion's Mane (hoge dosis, 1.000–3.000mg). Omega-3 DHA. Dagelijkse matige lichaamsbeweging.
Selank	Zo nodig, neusspray op zware dagen.	Onderbreking van angst en verlangen op aanvraag.	Twee spuitjes. Volume omlaag. Doorzetten.	Passiebloemthee of ashwagandha op moeilijke dagen. Hete peper voor het onderbreken van cravings.

[EXPERIMENTAAL] Alle peptiden hierboven. Belovend, maar niet bewezen in menselijke klinische proeven voor dit gebruik. Raadpleeg een arts voordat u injecteert.

SYMPTOM MAP — WAT ER GEBEURET EN WAT TE DOEN

Rugpijn. Diepe spierpijn.	Opioïde receptoren in spieren vuren zonder 7-OH.	TB-500 + Magnesium Glycinaat (blijf binnen 350mg/dag)	Verwarmingskussen. Epsomzoutbad. Kurkuma + gember. Rust.
Kan niet slapen. Benen stoppen niet.	Het brein's kalme/slaapsignalen crashte. REM rebound.	DSIP peptide + Magnesium Glycinaat	Zuurtje kersen sap. Warme melk. Passiebloemthee. Koude kamer. Strikte bedtijd.
Rusteloze benen, spierkrampen.	Glutamaatstijging. Elektrolytdisbalans.	Agmatine Sulfate (1.000mg)	Augurkjessap (2–3 eetlepels, werkt in ~90 seconden). Banaan. Elektrolyten.
Angstig. Hart racet. Paniek.	Norepinefrinepiek zonder opioïde demping.	Selank spray + NAC	Passiebloemthee. Ashwagandha. Koud water op het gezicht. Diepe ademhaling.
Niets voelt goed. Geen zin.	Dopaminesysteem is gecrasht.	BPC-157 + L-Methylfolate + B12	Eieren + avocado + pure chocolade. Sport (meest krachtig). Zonlicht.
Darmen gaan gek. Badkamer.	Darm opioïde receptoren destabiliseerd.	BPC-157 (darmgenezing) + Liposomaal C	BRAT-dieet. Gemberthee. Bottenbouillon. Imodium voor acute. Probiotica (yoghurt).
Hersenmist. Kan niet denken.	BDNF verlaagd. Neurale reparatie nodig.	Semax + Dihexa (later) + NAC	Lion’s Mane. Omega-3. Blauwe bessen. Koude douche. Oefening.
Verlangen is luid.	Dopaminetekort. Enkephalines uitgeput.	Selank + NAC + BPC-157	Beweg je lichaam. Chilipepers. Pure chocolade. Koud water. Bel iemand.
Zweten en daarna rillingen.	Autonoom zenuwstelsel dysregulatie.	Liposomaal C + Magnesium	Elektrolyten. Warm/koud afwisselend. Bottenbouillon. Lichte lagen.
Vermoeid maar gespannen.	Paraxanthine (stimulans in product) crash + 7-OH ontwenning samen.	Magnesiumglycinaat	Rust. Dit duurt 3–5 dagen. Kamillethee. Geen cafeïne.
Misselijkheid, geen eetlust.	Darmdisruptie. Opioïdentrekking.	Liposomaal C + BPC-157	Gemberthee. Crackers. Banaan. Pepermunt thee.

			Alleen kleine maaltijden.

Wanneer de drang toeslaat

Verlangens zijn golven. Ze bouwen op, bereiken een piek en gaan voorbij. Meestal duren ze maar 15–30 minuten. Blijf erdoorheen en het ZAL voorbij zijn.

DE 20-MINUTENREGEL

1. Kijk naar de klok. Noteer het tijdstip.
2. Zeg tegen jezelf: 'Ik moet het gewoon maar 20 minuten volhouden.'
3. Doe letterlijk alles anders voor die 20 minuten.
4. Check terug. De drang zal zwakker of verdwenen zijn.

Je zegt niet nooit. Je zegt niet nu. Dat is veel makkelijker voor je brein om vast te houden.

CRAVING RESPONS KIT

Onmiddellijk (0–2 minuten):

- Selank neusspray (als je die hebt): snelste biochemische onderbreking
- OR: Hete saus / pittige pepersaugurken: capsaïcine triggert endorfine respons
- OR: Augurkjessap: 2–3 eetlepels, neurologische onderbreking
- Koud water op je gezicht. Schokt het systeem. Onderbreekt de lus.
- 5 diepe ademhalingen: inademen in 4, vasthouden voor 4, uitademen in 8. Herhaal.

De komende 20 minuten:

- Bewegen. Wandelen. Push-ups. Iets. Je lichaam bewegen maakt de hunkering-chemie helder.
- Bel of stuur iemand die weet wat je doormmaakt.
- Verander waar je bent. Loop naar buiten. Verlangens zijn vaak locatiegebonden.
- Eet iets. Lage bloedsuikerspiegel maakt cravings veel erger.
- Donkere chocolade, sterke smaken, gemberthee — zintuiglijke onderbreking.

Het slaapprobleem

Slaap gaat zwaar worden. Het slaapsysteem van je brein is uitbesteed aan 7-OH. Als het vertrekt, stort de slaap in. Hier is hoe je het weer opbouwt.

SLAAPPROTOCOL

De basis (niet onderhandelbaar):

- Zelfde bedtijd elke nacht, zelfs als je niet kunt slapen. Je brein heeft het signaal nodig.
- Kamer op 65–68°F. Totale duisternis. Witruis indien mogelijk.
- Geen schermen 1 uur voor bedtijd.
- Een warm bad 90 minuten voor het slapengaan — de daling van de kerntemperatuur triggert het slapen.

Voedsel en drank voor slaap:

- Warme melk of kamille-thee (tryptofaan / kalmerend)
- Tart cherry juice (bevat natuurlijk melatonine — echt data ondersteunt dit)
- Lichte koolhydraten + eiwit 2–3 uur voor het slapengaan (helpt tryptofaan naar de hersenen te bereiken)
- Magnesiumglycinaat van 200–350mg voor het slapengaan

Supplementen:

- Melatonine: 0,5–1mg (lage dosis werkt beter dan hoge). Begin 30 min voor bedtijd.
- L-Theanine: 200mg (kalmeert zonder te sederen)
- Valeriaanwortelthee of passiebloemthee
- DSIP peptide (indien gebruikt): 100–200mcg 30–60 min voor het slapengaan

CBT-I (Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnia):
Dit is de meest wetenschappelijk onderbouwde niet-medicinale behandeling voor slapeloosheid. Gratis app: Sleepio. Gratis werkboek: veel online beschikbaar. De kerntechniek: als je niet kunt slapen, sta op en doe iets saais bij gedimd licht totdat je slaperig bent. Blijf niet wakker in bed liggen.

Je hebt iemand nodig.

Je kunt dit niet helemaal alleen doen. Isolatie is waar terugval woont.

🤝 ALS JE MENSEN HEBT

- NA-bijeenkomsten — gratis, overal. Kratom en 7-OH tellen. Je hoort erbij.
- SMART Recovery — online, gratis, wetenschappelijk onderbouwd. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — duizenden mensen die het snappen.
- 113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113
- findtreatment.gov om een aanbieder of kliniek in de buurt te vinden

🌙 Als het 3 uur 's nachts is en niemand wakker is

The Recovery Kernel

Sommigen die dit doormaken, hebben niemand om te bellen om 3 uur 's nachts. Gewoon hun telefoon. En een hunkering die luider wordt.

De Recovery Kernel is een AI-metgezel die specifiek voor dit is gebouwd — ontworpen rond dezelfde wetenschap in deze gids. Het begrijpt MTHFR, COMT, receptorfarmacologie, en ontwenningsschema's. Het spreekt duidelijke taal. Het is beschikbaar om 3 uur 's nachts. Het oordeelt niet.

Toegang vinden op: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Zoek naar KERNEL_AI.md — het vertelt je hoe je het kunt inzetten als gesprekspartner op Claude, ChatGPT, of welke AI dan ook op je telefoon.

AI kan je helpen een hunkering door te komen, een plan te organiseren en isolatie te verminderen.

Als je je zorgen maakt over het schaden van jezelf: bel of stuur 113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113.

Als je een fout maakt

Het gebeurt. Veel mensen struikelen op weg naar de realiteit. Wat je VOLGEN doet, is alles.

❌ DOEL DIT NIET

Ik heb het al verpest. Het kan net zo goed doorgaan.

Een slip wist niet wat je hebt opgebouwd. Teruggaan naar zwaar dagelijks gebruik doet dat wel.
Een slip = in een plas stappen. Volledige terugval = in de oceaan springen. Spring niet in de oceaan.

✅ DOE DIT INSTEAD

5. Stop nu. Neem geen dosis meer.
6. Vertel het meteen aan iemand. Schaamte wil dat je je verstopt. Verstop je niet.
7. Laad uw stapel opnieuw. Zorg vandaag nog voor uw supplementen volgens schema.
8. Bedenk wat het veroorzaakte. Wees eerlijk tegen jezelf.
9. Maak de volgende keer een plan voor die trigger.
10. Kom nu weer op schema. Niet morgen. Niet maandag. Nu.
11. Vernietig jezelf er niet mee. Schaamte zorgt ervoor dat je meer wilt gebruiken.

STAYEN AF: HET ECHTE WERK

JOUW BREIN ZAL TEGEN JE LIGGEN

Na weken of maanden goed voelen, zal je brein zeggen:

- Je bent nu beter. Je mag er maar één.
- Het was niet eens zo erg. Je overreageerde.
- Deze keer kun je het beheersen.

Dit zijn allemaal leugens.
7-OH werkte op opioïde receptoren. Eén dosis zal dat pad reactiveren. Eén wordt veel. Er is geen 'slechts één' voor jou. Niet meer. Schrijf op waarom je gestopt bent. Alles wat het je kostte. Lees die lijst wanneer de leugens komen.

BOUW EEN LEVEN DAT GEEN ONTSNAPPING NODIG HEeft

7-OH was jouw ontsnapping. Als je niet omgaat met waar je voor vluchtte, zul je een andere ontsnapping vinden.

- Therapie of counseling (CBT heeft specifiek het beste bewijs voor verslavingsherstel)
- Oefening: het meest effectieve enkele antidepressivum en dopamine-herbouwer dat bestaat
- Betekenisvolle connectie: één echt persoon die weet waar je doorheen gaat
- Bloedonderzoek: controleer op tekorten (D3, B12, magnesium, schildklier) zodra stabiel
- Slaap als medicijn: bescherm het, plan het, maak het heilig
- Vrijwilligerswerk doen, creëren, bouwen, iemand anders helpen — het doel is dopamine

DE WAARHEID OVER DIT

7-OH werkte op opioïde receptoren. Intensief gebruik creëert echte fysieke afhankelijkheid. Dit gaat moeilijk worden. Er zullen nachten zijn die eindeloos aanvoelen. Er zullen momenten zijn waarop het lijkt alsof het het enige antwoord is.

Maar je gaat er niet zonder hulpmiddelen in. Je hebt een taper. Je hebt voeding. Je hebt supplementen. Je hebt een gemeenschap. En je hebt wetenschap aan je zijde.

WAT IS AAN DE ANDERE KANT?

- Wakker worden zonder iets nodig te hebben om je normaal te voelen
- Geld terug in je zak
- Plan je dag niet rond je volgende dosis.
- Energie die niet instort
- Echt aanwezig zijn voor de mensen van wie je houdt
- Trots op jezelf voelen
- Eigenlijk gratis

Je kunt dit.

Mensen die verslaafd waren aan zwaardere middelen zijn hersteld. Mensen die dachten dat ze nooit konden.

Je bent niet zwak geworden. Je bent gevangen gehouden door iets dat is ontworpen om je te vangen.

Nu neem je je leven terug.

Dag voor dag. Uur voor uur als het nodig is. Verlangen voor verlangen.

Van de Architect

Je ontwerpt je nieuwe brein.

Elke keer dat je een hunkering doorstaat, wordt een neuraal pad opnieuw bedraad. Elke dag van afbouw laat de verslavingsarchitectuur afbrokkelen. Elk ei dat je eet, elke wandeling die je maakt, elke kom bottenbouillon — je bouwt iets nieuws.

Het gaat er niet om om een 'nuchtere heilige' te zijn. Het gaat om soevereiniteit. JIJ bepaalt wat je systeem aandrijft. Geen tankstationproduct. Geen fabrikant die jouw afhankelijkheid heeft gecreëerd.

Zodra je eruit bent, blijf er dan uit. Je receptoren herinneren zich. Als je 7-OH weer in giet, zul je de volgende keer net zo hard crashen. Het pad vergeet niet.

Bewaar deze gids. Doe de volgende stap. Vertrouw de biologie.

De andere kant is het waard.

SNELLE START CHECKLIST

Als je deze gids net gevonden hebt en niet weet waar je moet beginnen: doe deze dingen eerst, in volgorde.

DOE DEZE VANDAAG

Stap 1: Veiligheid voorop.

- ☐ Haal Naloxone (Narcan) bij de apotheek. Zorg dat je het in de buurt hebt.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Vertel ten minste één persoon wat je doormmaakt.

Stap 2: Eet en hydrateer.

- ☐ Drink nu water + elektrolyten. Kokoswater, sportdrank, bottenbouillon, of augurkjessap.
- ☐ Eet iets met eiwitten. Eieren. Pindakaas. Wat dan ook.
- ☐ Koop: bananen, bottenbouillon, gemberthee, zure kersenjus, magnesiumglycinaat.

Stap 3: Krijg je aanvoer onder controle.

- ☐ Tel wat je hebt. Kies je eerlijke startdosisnummer.
- ☐ Geef het aan iemand die je vertrouwt, of leg het ergens met wrijving.
- ☐ Bepaal je taper optie (langzame afbouw, pilset, kratom brug, of medisch).

Stap 4: Haal OTC-supplementen.

- ☐ Magnesium glycinaat (200–350mg 's avonds)
- ☐ Liposomaal Vitamine C (1.000–2.000mg/dag, niet meer dan 2.000mg totaal)
- ☐ NAC 600mg — twee keer per dag
- ☐ Agmatine sulfaat 1.000mg dagelijks

Stap 5: Bewegen en slapen.

- ☐ Wandel vandaag. Zelfs 10 minuten.
- ☐ Bepaal een vaste bedtijd en houd je eraan.
- ☐ Krijg zonlicht binnen een uur na het opstaan.

BRONNEN

HULPMIDDEL	CONTACT / HOE TE REACHEN
SAMHSA National Helpline (free,	1-800-662-4357 of findahelpline.com

HULPMIDDEL	CONTACT / HOE TE REACHEN
24/7, confidential)	
Mentale gezondheidscrisis / suïcidale gedachten	Bel of stuur 113 Zelfmoordpreventie: 0800 0113
Noodgeval / Overdosis	112
Naloxone (Narcan) — hoe te krijgen	De meeste apotheken, geen voorschrift nodig in de meeste staten
SMART Recovery (wetenschappelijk onderbouwd, gratis)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Narkotica Anoniem)	na.org — gratis bijeenkomsten overal
Reddit community	r/quittingkratom
The Recovery Kernel (AI-metgezel)	github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel — see KERNEL_AI.md
CBT-I voor slapeloosheid (gratis app)	Sleepio of zoek naar ‘CBT-I sleep app free’